



---

## **KAAH**

### **SU'AALAHAD INTODA BADAN LA ISWEYDIIYO**

#### **Waa maxay kaahu?**

Kaah ama shucaac (radiation) waa nooc ah tamar. Wuxuu ka yimaadaa waxyaabo bini'aadan sameeyay sida mishiinada raajada, iyo qorraxda iyo samada fog, iyo waxyaabaha kaahfalka ama shucaaca leh sida uraaniyamta ku jirta dhulka.

#### **Sidee baa kaahu igu soo gaadhi karaa?**

Qadaro yaryar oo ah waxyaabo leh kaahfal ayaa si dabiici ah ugu jira hawada aynu neefsano, biyaha aynu cabno, cuntada aynu cuno, iyo jidhkeena. Kaaha ka dhaca gudaha jidhkeena waxa uu sababa waxa lagu magacaabay soo-gaadhis **gudeed**. Soo-gaadhistaa lagu magacaabay soo-gaadhis **dibadeed** waa midda ka timaada waxyaabaha dibadda ka ah jidhkeena, sida kaaha ka yimaada iftiinka qorraxda iyo waxyaabaha leh kaahfal ee bini'aadanku sameeyay iyo waxyaabaha si dabiici ah u leh kaahfal.

Qadarka kaaha ee bini'aadanka soo gaadha waxa lagu cabbiraa halbeegyo la yidhaahdo "rem" ama "sievert." (Hal sievert waxa uu la mid yahay 100 rem.) Culumada saynisku waxay ku qiyaaseen in qofka caadiga ah ee jooga Maraykanka uu soo gaadho qiyaastii hal-saddexaad rem sannadkii. Boqolkiiba sideetan kaaha soo gaadha bini'aadanka waxa uu ka yimaadaa illo dabiici ah, inta soo hadhay oo ah boqolkiiba 20 waxay ka yimaadaan illo kaah oo bini'aadan-samee ah, gaar ahaan raajada goobaha caafimaadka.

#### **Waa maxay waxyeelooyinka soo-gaadhistaa kaahu u leeyahay caafimaadka?**

Kaahu waxa uu jidhka u saameyn karaa siyaabo kala duwan, waxana laga yaabaa inaan waxyeelooyinka soo-gaadhistaa kaahu u geysto caafimaadka aan la arag sannado badan. Waxyeelooyinkaasi waxay isugu jiri karaan waxyeelooyin khafiif ah, sida maqaarka oo casaada, ilaa waxyeelooyin culus sida kaansar iyo geeri, taasoo ku xidhan qadarka kaaha ee jidhku soo gaadhay, nooca kaaha, jidka kaahu soo maray iyo dhererka mudada soo-gaadhistaa kaahu qofka ku socotay. Soo-gaadhistaa qadaro waaweyn oo ah kaah waxa laga yaabaa inay keento geeri gudaha dhawr maalmood ama bilood. Soo-gaadhistaa qadaro yaryar oo ah kaah waxa laga yaabaa inay kordhiso halista yeelashada kaansar ama waxyeelooyin caafimaad oo kale.

#### **Sidee baan iska badbaadin karaa kaaha?**

Saddex siyaabood oo aasaasiga ah ee aad ku yareyn kartid soo-gaadhistaa kaahu waa:

- **WAKHTIGA:** Yaree wakhtiga aad ag joogtid waxa leh kaah.
- **FOGAANTA:** Kordhi fogaanta aad u jirto waxa leh kaah.
- **GAASHAAN:** Kordhi gaashaanka u dhexeeya adiga iyo waxa leh kaah. Gaashaanku waa wax kasta oo abuuraya caqabad u dhexeysa dadka iyo waxa leh kaah. Iyada oo ay ku xidhan tahay kaaha, gaashaanku waxa uu isugu jiri karaa wax khafiif u ah sida quraarada daaqad ama waxa uu noqon karaa wax qaro u leh sida dhawr fiit oo ah darbi sibidh ama

shamiinto ah. Ku-jirista dhisme ama baabuur waxay gaashaan u noqon kartaa qaar ka mid ah noocyada kaaha.

### **Waa maxay noocyada falalka argagixiso ee loo adeegsan karo kaah?**

- Wuxuu dhici kara falal argagixiso oo adeegsanaya waxyaabo kaahfal leh oo lagu daro cuntada ama kaydka biyada, iyadoo la isticmaalayo qarxeyaal (sida dhaynamit) (dynamite) si loo firdiyo wax leh kaaha (taasoo la yidhaahdo “bam wasakheysan”), goob nukleer oo bam lala dhaco ama la burburiyo, ama qalab nukleer oo yar oo la qarxiyo.
- Inkastoo ku-darista wax kaahfal leh lagu daro kaydka cuntada ama biyaha ay keeni karto walwal ama cabsi weyn, waxay u badan tahay inaanay sababin wakhaseyn badan ama aanay kordhin halista waxyeelooyin caafimaadka soo gaadha.
- Inkasta oo bam wasakheysani uu sababi karo dhaawac culus oo ka yimaada qaraxa, waxay u badan tahay inaanay yeelan wax faahfal leh oo ku filan inuu cudurka kaaha oo culus ku rido tiro badan oo dad ah. Hase yeeshii, dadkii uu soo gaadhay kaaha uu firdhiiyam waxay halis dheeraad ah u yihiin inay yeeshaan kaansar goor dambe oo ah noloshooda, taasoo ku xidhan qadarka kaaha ee soo gaadhay.
- Marka goob weyn oo nukleer ay dhalaasho ama qaraxdo waxay soo dayn karta tiro badan oo ah kaah. Waxay u badan tahay in dadka joogay goobta uu sumeyyo kaahu, isla markaana uu soo gaadho dhaawac haddii qarax dhacay. Dadka uu soo gaadhay qadar badan oo ah kaah waxay yeelan karaan cudur kaah oo daran. Calaamadaha isla markiiba la arko waxa ka mid ah lallabo, matag iyo shuban. Calaamadaha kale ee qofku yeelan karo waxa ka mid ah miisaan lumis, rabitaanka cuntada oo luma, calaamado u eeg kuwa hargabka iyo dhiig-bax. Dadka degan agagaarka waxa soo gaadhi kara kaah ama waxa wasakheyn kara kaah.
- Wuxuu cad in qalab nukleer oo qarxa u keeni karo dhaawac badan oo ku dhaca maalka iyo guryaha. Qaraxa ayaa dadka dili kara ama dhaawici kara waxana laga yaabaa inuu wasakheeyo wax leh kaah. Dad badan ayaa la jiran doona calaamadaha cudurka kaaha oo daran. Ka dib qarax nukleer, saameynta kaahu waxa uu gaadhi karaa dhul weyn oo ka fog bartii qaraxa, taasoo si suurogal ah u kordhinaysa halista in dadku yeesho kaansar mudo ka dib.

**Wixii ah war dheeraad ah, wac North Dakota Department of Health (Waasaaradda Caafimaada ee Waqooyiga Dakota) oo leh lambarka 701.328.2378.**